



HOMILADORLIKNING BIRINCHI UCH OYLIQIDA SODIR BO‘LADIGAN FIZIOLOGIK O‘ZGARISHLAR

Mardonova Nilufar San'atjon qizi

Toshkent tibbiyot akademiyasi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya:

Homiladorlikning birinchi uch oyligida ayol organizmida yuz beradigan fiziologik o‘zgarishlar juda murakkab va ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, bu davr homilaning shakllanishi va rivojlanishi uchun eng muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda ayol tanasida yuz beradigan har bir o‘zgarish ona va bola salomatligini ta’minlashga qaratilgan bo‘lib, ularning tabiati va ta’siri bir-biri bilan chambarchas bog‘liqdir. Ushbu maqolada homiladorlikning birinchi uch oyligida sodir bo‘ladigan fiziologik o‘zgarishlari haqida ma’lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: homiladorlik, gormonlar, bachadon mushaklari, estrogen, yurak urish tezligi, ona, bola, salomatlik.

Homiladorlik boshlanishi bilan gormonlar darajasida sezilarli o‘zgarishlar yuz beradi. Asosan, progesteron va estrogen gormonlarining ko‘payishi ayol organizmida yangi hayot shakllanishi uchun zarur bo‘lgan sharoitlarni yaratadi. Progesteron homilani ona tanasida saqlashga yordam beradi, bachadon mushaklarini bo‘shashtiradi va immun tizimini moslashtiradi, shu bilan birga qon tomirlarining kengayishiga sabab bo‘ladi. Estrogen esa bachadon va ko‘krak bezlarining rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi, shuningdek, qon aylanishini yaxshilaydi va teri holatini o‘zgartiradi. Ushbu gormonlar o‘zgarishi nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatga ham ta’sir ko‘rsatadi, bu esa homilador ayollarda kayfiyat o‘zgarishlari, asabiylashish va ba’zan tushkunlik holatlarining paydo bo‘lishiga olib keladi. Homiladorlikning dastlabki haftalarida ko‘plab ayollar o‘zlarini charchoq va zaif his qilishadi. Bu holat organizmning yangi hayot shakllanishiga moslashish jarayonining tabiiy qismidir. Ko‘ngil aynishi, qusish va oshqozon noqulayliklari homiladorlikning birinchi uch oyligidagi eng keng tarqalgan belgilaridan biridir. Ushbu simptomlar oshqozon-ichak tizimining gormonlar ta’sirida o‘zgarishi bilan bog‘liq bo‘lib, ular ko‘pincha ertalabki soatlarda kuchayadi. Bu holatni boshqarish



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th May, 2025

uchun ayollarga ko‘proq kichik porsiyalarda, ammo tez-tez ovqatlanish tavsiya etiladi.[1]

Homiladorlikning birinchi uch oyligida yurak-qon tomir tizimida ham sezilarli o‘zgarishlar yuz beradi. Qon hajmi oshadi, yurak urishi tezlashadi, bu esa homilaga yetarli kislorod va oziqa moddalarini yetkazib berish uchun zarurdir. Qon tomirlarining kengayishi va qon bosimining biroz pasayishi ham kuzatiladi. Ushbu o‘zgarishlar ba‘zan bosh aylanishi, bosh og‘rig‘i va charchoq kabi holatlarga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, nafas olish tizimida ham o‘zgarishlar yuz beradi; nafas olish chuqurlashadi va tezlashadi, bu esa organizmni kislorod bilan ta‘minlashni yaxshilaydi. Ko‘krak bezlarida ham sezilarli o‘zgarishlar ro‘y beradi. Ko‘krak bezlari kattalashadi, sezgirligi ortadi, va ba‘zan og‘riq paydo bo‘lishi mumkin. Bu o‘zgarishlar ona organizmini kelajakda sut ishlab chiqarishga tayyorlash jarayonining boshlanishi hisoblanadi. Teri osti qon tomirlarining ko‘rinishi oshishi, terining sezgirligi va ba‘zan rang o‘zgarishi ham kuzatiladi. Ko‘krak va yuz sohasida dog‘larning paydo bo‘lishi homiladorlikning fiziologik o‘zgarishlaridan biridir.[2]

Homiladorlikning birinchi uch oyida ovqatga bo‘lgan ishtaha o‘zgaradi. Ba‘zi ayollarda ishtaha oshadi, boshqalarida esa kamayadi. Bu holat gormonlar ta‘siri bilan bog‘liq bo‘lib, ko‘plab ayollarda ko‘ngil aynishi va oshqozon noqulayliklari sababli ovqatlanish tartibi o‘zgaradi. Shu sababli, ovqatlanish ratsioniga e‘tibor qaratish va organizm uchun zarur bo‘lgan vitamin va minerallarni yetarli miqdorda olish muhimdir. Ayniqsa, foliy kislota va temir kabi mikroelementlarning yetishmovchiligi oldini olish homilaning to‘g‘ri rivojlanishi uchun zarurdir. Siydik chiqarish tizimida ham o‘zgarishlar yuz beradi. Bachadonning kattalashishi siydik pufagiga bosim o‘tkazadi, bu esa siydik chiqarishni tezlashtiradi. Bu holat ba‘zan noqulaylik tug‘dirishi mumkin, ammo organizmning yangi vaziyatga moslashishining tabiiy qismidir. Shu bilan birga, homiladorlikning birinchi uch oyligida ayolning immun tizimida ham o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Organizm yangi hayotni saqlab qolish uchun ba‘zi immun reaksiyalarni pasaytiradi, bu esa ayolni ba‘zan infektsiyalarga nisbatan sezgirroq qiladi. Shu sababli, sog‘liqni saqlash qoidalariga rioya qilish va profilaktik choralarni ko‘rish zarur.[3]



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th May, 2025

Ruhiy holatda ham sezilarli o'zgarishlar yuz beradi. Gormonlarning o'zgarishi tufayli kayfiyat tebranishlari, asabiylashish, ba'zan esa tushkunlik holatlari kuzatiladi. Bu holatlar ko'pincha vaqtinchalik bo'lib, homiladorlikning keyingi bosqichlarida kamayadi. Ruhiiy holatning barqarorligi homilaning sog'lom rivojlanishi uchun katta ahamiyatga ega. Shu bois, atrofdagi odamlarning qo'llab-quvvatlashi va shifokor bilan muntazam maslahatlashuvlar muhimdir. Uyquning buzilishi, bosh og'rig'i, bosh aylanishi va charchoq kabi holatlar ham homiladorlikning birinchi uch oyligida keng tarqalgan. Ushbu simptomlar ko'pincha vaqtinchalik bo'lib, organizm yangi holatga moslashgach, kamayadi. Shu bilan birga, homiladorlikning boshlanishida ayol organizmi ko'proq suyuqlik talab qiladi, shu sababli suyuqlik iste'molini oshirish tavsiya etiladi. To'g'ri ovqatlanish, yetarli dam olish va stressdan saqlanish homiladorlikning ushbu bosqichida ayolning sog'lig'ini saqlashda muhim omillardir.[4]

Jismoniy faollik ham o'zgaradi. Ba'zi ayollar o'zlarini zaif va charchoq his qilganligi sababli faoliyatini kamaytirishi mumkin. Shu bilan birga, yengil jismoniy mashqlar va to'g'ri nafas olish texnikalari homiladorlikni yaxshilashga yordam beradi. Ortiqcha zo'riqishdan saqlanish va tana holatini qulay saqlash muhimdir. Homiladorlikning birinchi uch oyligida ayol tanasining o'zgarishlarini tushunish va ularga moslashish homiladorlikni muvaffaqiyatli o'tkazishga yordam beradi. Homiladorlikning birinchi uch oyligida yuz beradigan fiziologik o'zgarishlar nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham ahamiyatga ega. Ayolning yangi hayot boshlanishiga tayyorlanishi, o'zgarayotgan tana va ruhiy holatni qabul qilishi muhimdir. Bu jarayonda oilaviy qo'llab-quvvatlash va shifokor bilan muntazam maslahatlashuvlar katta ahamiyat kasb etadi. Har qanday noqulaylik yoki g'ayritabiiy holat yuzaga kelsa, shifokorga murojaat qilish zarur.[5]

Xulosa:

Homiladorlikning birinchi uch oyligida ayol organizmida yuz beradigan o'zgarishlar murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, har bir ayol uchun individual xarakterga ega. Bu o'zgarishlarni tushunish va ularga moslashish homiladorlikni muvaffaqiyatli o'tkazishga yordam beradi hamda ona va bola sog'lig'ini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Shu bois, homiladorlikning dastlabki bosqichida ayol o'z



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th May, 2025

sog‘lig‘iga alohida e‘tibor berishi, shifokor nazoratida bo‘lishi va sog‘lom turmush tarzini saqlashi lozim. Bu davrda yuz beradigan o‘zgarishlar ona va bola uchun eng yaxshi natijalarni ta‘minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Djabbarova Yu., Ayupova F. Akusherlik va ginekologiya. Samarqand: “Samarqand meditsina nashriyoti”, 2018. – 320 b.
2. Alimova T. M. Homiladorlik va perinatal davr fiziologiyasi. Toshkent: “Meditsina”, 2019. – 256 b.
3. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi. Ginekologiya va akusherlik bo‘yicha qo‘llanma. Toshkent: “Sog‘liqni saqlash nashriyoti”, 2020. – 300 b.
4. Islomova N. R. Ayol organizmida homiladorlik davridagi o‘zgarishlar. Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2017. – 198 b.
5. Abdurahmonov M. Q. Homiladorlik va tug‘ish fiziologiyasi. Toshkent: “Tibbiyot nashriyoti”, 2016. – 220 b.
6. Karimova Sh. X. Homiladorlikning birinchi trimestrida fiziologik jarayonlar. Toshkent: “Ziyo”, 2021. – 175 b.
7. Mirzaeva O. S. Homiladorlik va ona sog‘lig‘i. Toshkent: “Meditsina”, 2019. – 210 b.